Dieta lui Michel Montignac



CUPRINS

I.Introducere

Dieta Montignac, creata de un nutritionist francez, se bazeaza pe principiul evitarii alimentelor cu index glicemic ridicat, precum morcovii, cartofii si sfecla, care se transforma rapid in zahar, cauzand luarea in greutate. Dieta Montignac este perfect echilibrata, intrucat nu propune suprimarea glucidelor sau a lipidelor, ci, dimpotriva, recomanda consumarea ambelor in proportii normale. In plus, slabirea este semnificativa si de durata, iar factorii de risc cardiovascular sunt redusi.

Dieta Montignac este rezultatul cercetarilor stiintifice efectuate inca de la inceputul anilor 80 dar si a unor experimente realizate de Michel Montignac in colaborare cu numerosi medici si cercetatori. Dieta Montignac nu este un regim in sensul traditional al termenului, caci un regim este un mod de alimentare restrictiv din punct de vedere cantitativ si care, in consecinta, trebuie sa fie limitat in timp. In schimb, dieta Montignac este un program nutritiv echilibrat si nerestrictiv pe plan cantitativ, bazat pe alegerea alimentelor din toate grupele (glucide, lipide, proteine), in functie de preferintele personale.

Dieta Montignac se bazeaza pe modificarea obiceiurile alimentare in functie de obiectivele urmate:

- slabire (daca persoana este cu adevarat supraponderala)
- prevenirea riscului de ingrasare
- prevenirea diabetului de tip II
- reducerea factorilor de risc cardiovascular

Unele combinatii de alimente sunt interzise, precum lipidele si zaharurile, sau proteinele animale si carbohidratii. Zaharurile sunt permise doar de 2-3 ori pe zi, dar lipidele si proteinele pot fi consumate de cate ori doriti, cu conditia sa nu fie combinate. Fructele pot fi consumate intre mese iar cerealele si leguminoasele nu trebuie sa fie preparate, pentru a mentine indexul glicemic coborat.

Dieta Montignac va pune la dispozitie sfaturi pentru a lua decizii corecte in cadrul fiecarei categorii de alimente, plecand de la criterii simple: glucidele trebuie alese in functie de indexul lor glicemic (IG) -cu cat IG este mai mic, cu atat slabiti mai mult lipidele trebuie alese tinand cont de criteriul cardiovascular, caci unele reduc factorii de risc si contribuie chiar la pierderea in greutate.

Veţi învăţa, din această carte, că nu te îngraşi pentru că mănânci mult, ci pentru că mănânci prost.
Veţi învăţa să vă gestionaţi alimentaţia aşa cum vă gestionaţi bugetul.
Veţi învăţa să vă conciliaţi obligaţiile familiale, sociale şi profesionale cu propria plăcere.

Veţi învăţa, în fine, să mâncaţi într-un mod mai sănătos, fără ca să adoptaţi o alimentaţie tristă. [1]

II . Clasificarea alimentelor

1. **Proteine (sau protide) :**

Pot avea dubla origine : - animala – din carne, peste, branza, lapte
- vegetala – din soia, migdale, cereale integrale, alune.

Ratia zilnica de proteine trebuie sa fie de 60 gr la copil si 90 gr la adolescent.
La adult ea trebuie sa reprezinte un gram pe kilogramul de greutate cu un minimim de 55 gr la femeie pe zi si 70 de gr pe zi la barbat. Altfel spus, consumul de proteine, pentru un adult, trebuie să reprezinte cel puţin 15% din aportul energetic zilnic. [2]

2. **Glucidele (sau Hidratii de carbon) :**

Glicemia :
- Glucoza este principalul "carburant" al organismului.
- Glicemia reprezintă procentul de glucoză din sânge. Pe nemâncate, are de obicei valoarea de un gram de glucoză la litrul de sânge.
- Se constata ca varful glicemic al tuturor glucidelor (absorbtia maxima) luat in mod izolat, pe nemancate survine in acelasi interval de timp (dupa aprox o jumatate de ora de la ingerare).

Indicele glicemic :
- Puterea glicemică a fiecărei glucide este definită prin indicele glicemic.
- El corespunde cu suprafata triunghiului de pe curba hiperglicemiei induse de catre glucida ingerata.
- Indicele glicemic este cu atat mai ridicat cu cat hiperglicemia indusa de catre glucida testata este mai mare.
- Nu numai cantitatea ci si calitatea partii fibroase a glucidei ii da acesteia un indice mai mic sau mai mare.

INDICE GLICEMIC RIDICAT		INDICE GLICEMIC SCĂZUT	
Maltoză	110	Fulgi de ovăz	50
Glucoză	100	Cereale cu tărâţe	50
Pâine foarte albă	95	Orez complet	50

[1] http://dieta.romedic.ro/diete/Dieta_Montignac_0679.html
[2] Michel, Montigniac, *Mananc deci slabesc*, editura Forum, an 2000, p. 10

Fulgi de cartofi instant	95	Pâine de grâu integrală	50
Miere, dulceaţă	90	Paste din făină – cernută	45
Corn flakes	85	Pâine de secară completă	40
Morcov	85	Mazăre verde	40
Zaharoză (zahăr alb)	75	Fasole albă	40
Pâine albă	70	Pâine integrală	35
Orez alb	70	Lactate	35
Cartofi	70	Fructe proaspete	35
Porumb	70	Linte	30
Sfeclă	70	Năut	30
Biscuiţi	70	Fasole uscată	25
Paste (făină albă)	65	Ciocolată amăruie	22
Banane	60	Fructoză	20
Stafide	60	Arahide	15
		Legume verzi	< 15

Exista doua feluri de glucide:

Glucide bune – a caror asimilare de catre organism este slaba si provoaca o crestere redusa a glucozei din sange. De exemplu cerealele brute, orez integral, linte, majoritatea fructelor si a legumelor.

Glucide rele – asimilarea acestora provoaca o crestere mare a glucozei din sange (hiperglicemie). De exemplu, zaharul de masa, faina alba, orezul alb, alcool distilat, cartoful si porumbul.

3. **Lipidele (sau grasimile):**

Reprezinta molecule complexe numiti si corpi grasi.

Se impart in doua categorii :
- de origine animala –carne, peste, unt, branza, smantana, etc.
- de origine vegetala – ulei de arahida, margarina, etc

Se impart si in doua categorii de acizi grasi ?
- saturati – carne, mezeluri, oua si lactate.
- Mono-nesaturati sau polinesaturati- uleiurile si grasimile de peste.

Lipidele contin o varietate de vitamine (A,D,E,K), acizi grasi esentiali si servesc la elaborarea unor hormoni.

Anumite lipide sunt responsabile pentru excesul de colesterol, dar – în realitate – există două tipuri de colesterol: cel “bun” şi cel “rău”, obiectivul nostru fiind menţinerea

colesterolului total la cel mai scăzut nivel posibil, prin reunirea tuturor condiţiilor pentru ca procentul de colesterol bun să fie cel mai mare.

De fapt, pentru a fi obiectivi, grăsimile trebuie împărţite în trei categorii:

a. grasimile care maresc colesterolul : carne, mezeluri, unt, brânză, untură, lactate
b. grăsimile care nu au decât o mică influenţă asupra colesterolului: crustacee, ouă, carnea de pasare
c. grăsimile care scad colesterolul : măsline, rapiţă, floarea-soarelui, porumb

4. **Fibrele alimentare :**

Acestea sunt substanţele conţinute în special de legume, leguminoase, fructe şi cereale în stare brută. Fibrele alimentare joacă un rol extrem de important în digestie, în special datorită celulozei, ligninei, pectinei şi a mucilagiilor pe care le conţin. Ele asigură un bun tranzit intestinal, iar absenţa lor stă la originea majorităţii cazurilor de constipaţie.După opinia unor medici gastro-energologi, anumite fibre ar avea capacitatea de a proteja colonul împotriva a numeroase riscuri şi, mai ales, împotriva cancerelor digestive. [3]

SURSELE DE FIBRE (CELULOZĂ)
şi concentraţia lor la 100 g de alimente

Produse cerealiere		*Legume uscase*		*Fructe uscate oleaginoase*	
Tărâţe	40 g	Fasole uscată	25 g	Nucă de cocos uscată	24 g
Pâine integrală	13 g	Mazăre uscată	23 g	Smochine uscate	18 g
Făină necernută	19 g	Linte	12 g	Migdale	14 g
Orez integral	5 g	Năut	2 g	Stafide	7 g
Orez alb	1 g				
Pâine albă	1 g			Curmale	9 g
				Arahide	9 g

Legume verzi				*Fructe proaspete*	
Mazăre verde fiartă	12 g	Varză	4 g	Zmeură	8 g
Pătrunjel	9 g	Ridichi	3 g	Pere cu coajă	3 g
Spanac fiert	7 g	Ciuperci	2,5 g	Mere cu coajă	3 g
Fetică	5 g	Morcovi	2 g	Căpşuni	2 g
Anghinare	4 g	Salată verde (lăptucă)	2 g	Piersici	2 g
Praz	4 g				

[3] Michel, Montigniac, *Mananc deci slabesc*, editura Forum, an 2000, p. 11

CLASIFICAREA LIPIDELOR, GLUCIDELOR, GLUCIDO-LIPIDELOR ŞI A FIBRELOR ALIMENTARE [4]

LIPIDE	GLUCIDE	ALIMENTE GLUCIDO-LIPIDICE	FIBRE ALIMENTARE
CARNE	FĂINĂ	LAPTE	SPARANGHEL
– OAIE	PÂINE	NUCI	SALATĂ VERDE
– VACĂ	BISCUIŢI	ALUNE	SPANAC
– VIŢEL	OREZ	ARAHIDE	VINETE
– CAL	CARTOFI	MIGDALE	ROŞII
– PORC	PASTE	CREIER	DOVLECEI
MEZELURI	GRIŞ	FICAT	ŢELINĂ
PASĂRE	CUŞ-CUŞ	SOIA (făină)	VARZĂ
IEPURE	TAPIOCA	GERMENI DE GRÂU	CONOPIDĂ
PEŞTE	FASOLE USCATĂ	PASTE CU OU	VARZĂ ACRĂ
CRAB	MAZĂRE	NUCĂ DE CAJOU	FASOLE VERDE
CREVETE	LINTE	NUCĂ DE COCOS	PRAZ
LANGUSTĂ	NĂUT	CIOCOLATĂ	ARAHIDE
LANGUSTĂ	MORCOVI	ZAHĂR	ARDEI GRAS
OU	MIERE	MĂSLINE	ANDIVE
UNT	ALCOOL	CASTANE	CIUPERCI
BRÂNZETURI	PORUMB	CASTANE DULCI	NAPI
ULEIURI	FRUCTE	SCOICI	SALASIFI
MARGARINE	FRUCTE USCATE	ST. JAQUES	FRUCTE
		STRIDII	LEGUME USCATE
		AVOCADO	

CLASIFICAREA GLUCIDELOR[5]

GLUCIDE RELE	**GLUCIDE BUNE**
ZAHĂR DIN TRESTIE	CEREALE BRUTE
(alb sau roşcat)	(grâu, ovăz, orz, mei etc.)
ZAHĂR DIN SFECLĂ	FAINĂ BRUTĂ (necernută)
ZAHĂR BRUN NERAFINAT	PÂINE integrală
MIERE	PÂINE de secară, integrală
SIROP DE ARŢAR	PÂINE cu tărâţe
DULCIURI	OREZ integral
MELASĂ	PASTE din făină integrală
DULCEŢURI, JELEURI	GERMENE DE GRÂU
ÎNGHEŢATĂ DE FRIŞCĂ	BOB VERDE
BĂUTURI DULCI	LINTE

[4] Michel, Montigniac, *Manan deci slabesc*, editura Forum, an 2000, p 12
[5] Michel, Montigniac, *Manan deci slabesc*, editura Forum, an 2000, p 12

(sucuri acidulate, coca cola)	FRUCTE
FĂINĂ RAFINATĂ	ŢELINĂ
(pentru baghete, franzelă, pesmeţi)	NAP
PRĂJITURI DIN FĂINĂ ALBĂ ŞI ZAHĂR ŞI ZAHĂR	GERMENI DE SOIA
PIZZA	MUGURI DE BAMBUS
BRIOŞE, CORNURI, BISCUIŢI	INIMĂ DE PALMIER
FOIETAJE, SUFLEURI	SALSIFI
PASTE ALBE	VINETE
(spaghete, ravioli etc.)	DOVLECEI
OREZ ALB (rafinat)	CASTRAVEŢI
AMIDON DIN CARTOFI	ROŞII
MORCOVI	RIDICHI
PORUMB	CIUPERCI
AMIDON DIN PORUMB	VARZĂ
GRIŞ, CUŞ-CUŞ	CONOPIDĂ
AMIDON	FASOLE VERDE
CEREALE cernute	PRAZ
– FULGI DE PORUMB	ANGHINARE
– PETALE DE PORUMB	ARDEI GRAS
– OREZ SUFLÉ	SALATĂ VERDE
ALCOOL (în special distilat)	SPANAC
	NĂUT
	MAZĂRE USCATĂ
	FASOLE USCATĂ
	CIOCOLATĂ cu minimum 60% cacao

III. Fazele dietei Montignac

Dieta Montignac are doua faze. Faza I este destul de stricta si are ca scop eliminarea kilogramelor in exces, iar Faza II este mai putin stricta. Trebuie tinuta insa pentru mentinerea greutatii la care ati ajuns in faza I.

Primul pas pentru a incepe dieta Montignac ar fi sa stabilesti care este numarul de kilograme pe care ai vrea sa le dai jos. Michel Montignac ne incurajeaza sa fim cat mai exigenti si sa ne dorim sa slabim cat mai mult, atat cat sa ne simtim bine in propria piele. Totusi, trebuie sa fii constient ca a vrea sa slabesti mai mult inseamna sa tii dieta in faza I mai mult timp, ceea ce uneori va fi greu.

FAZA 1:

Implica consumul de alimente cu un indice glicemic foarte scazut de 35 sau mai putin. Este incurajat consumul de proteine din peste sau legume dar persoanele care au probleme cu rinichii trebuie sa consulte un medic inainte pentru ca acest tip de dieta le-ar putea afecta sanatatea.[6]

Mic ghid pentru punerea in aplicare a fazei 1:

Micul dejun

Michel Montignac ne propune doua variante de mic dejun, mic dejun lipidic si mic dejun glucidic.

<u>Micul dejun glucidic</u>
Acest mic dejun consta in glucide bune si este caracterizat de absenta oricarui lipid. Acesta este micul dejun recomandat, pentru a capata energie pentru intreaga zi. Un mic dejun glucidic cuprinde:

- un fruct (mancat cu 30 minute inainte de restul mesei)
- cereale complete (integrale, nerafinate)
- paine neagra sau integrala
- branza de vaci cu 0% grasime
- cafea fara cofeina sau ceai slab
- lapte cu 0% grasime
- indulcitor sintetic

<u>Micul dejun lipidic</u>
Acest mic dejun consta in proteine si lipide si este recomandabil atunci cand sunteti plecati de acasa, fiind mai usor de procurat. Micul dejun proteino-lipidic este compus din:

- oua
- sunca, carnati sau jambon
- branza
- cafea fara cofeina sau ceai slab
- smantana [7]

---

[6] http://prodieta.ro/dieta-montignac-diete-cum-se-tine-fazele-regim-slabire-indice-glicemic/
[7] http://www.desprecopii.com/info.asp?id=996

Pranzul

Trebuie sa fie intotdeauna proteino-lipidic
- crudităţi
- peşte şi/sau came
- legumele permise (vezi lista)
- salată
- brânză
- băutură: apă neacidulată[8]

Cina:

Cina va fi ori proteino-lipidică ori pe bază de "glucide bune".
Michel Montignac ne propune doua variante de cina, cina proteino-lipidica si cina pe baza de glucide bune.

<u>Cina glucidica</u>
Acest tip de cina consta in glucide bune si este caracterizata de absenta oricarei lipide. O cina glucidica cuprinde:
- un fruct (mancat cu 30 minute inainte de restul mesei)
- supa de legume (integrale, nerafinate)
- orez integral, neprelucrat, cu sos tomat
- salata, cruditati, legume
- branza de vaci cu 0% grasime

<u>Cina proteino-lipidca</u>
Acest tip de cina va fi perfect asemanatoare cu pranzul, fiind compusa din proteine si lipide, fara sa contina glucide. Cina proteino-lipidica este compusa din:
- oua
- sunca, carnati sau jambon
- branza
- cafea fara cofeina sau ceai slab
- smantana[9]

[8] Michel, Montigniac, *Manan deci slabesc*, editura Forum, an 2000, p. 25
[9] http://www.desprecopii.com/info.asp?id=996

Alimentele sub upraveghere in Faza I:

Zaharul - Zaharul este considerat de Michel Montignac un aliment periculos, care nu ar mai trebui sa fie considerat indispensabil. Ei bine, Montignac ne explica ca "Zaharul este dispensabil!". Glucoza va fi obtinuta de organism din rezervele de grasime (deci veti scadea in greutate). Ca produse care sa substituiasca zaharul in alimentatie, Montignac ne invita sa folosim un indulcitor sintetic. El ne sfatuieste sa evitam poliolii care nu au nici o valoare nutritiva, zaharina si ciclamatul si pledeaza in schimb pentru folosirea aspartamului.

Painea - Painea obisnuite este fabricata din faina rafinata si lipsita de ceea ce este necesar unui metabolism normal, neaducand decat energie sub forma de glucoza. Painea este raspunzatoare si pentru mici tulburari digestive, fiind cu cat mai alba cu atat mai lipsita de substante nutritive. Painea integrala este acceptata de Montignac deoarece contine fibre si ingrasa mai putin. Ea va fi totusi in faza I a dietei suprimata de la masa, putand fi consumata dimineata, la micul dejun.

Cartoful, fasolea uscata, orezul, porumbul si pastele - La capitolul fainoase, Montignac este categoric in faza I a dietei. Sunt total interzise. De asemenea, este indicat sa fie redus si consumul de mazare, linte si naut.

Fructele - Michel Montignac ne sfatuieste pentru a nu suferi apoi de tulburari digestive sa nu combinam fructele nici cu glucide, nici cu lipide. Fructele trebuie mancate singure cu cel putin jumatate de ora inainte de masa si cu cel putin doua ore dupa o masa.

Alcoolul - Michel Montignac este categoric si in aceasta privinta. Alcoolul ingrasa si prin urmare va fi eliminat din alimentatie in faza I. In rest, in faza a II-a, se va putea consuma vin, dar bauturilor digestive si berii trebuie sa le pui cruce.

Cafeaua - Montignac recomanda cafeaua decofeinizata si interzice consumul de cafea in timpul dietei. Cofeina este interzisa deoarece stimuleaza pancreasul, generand o secretie de insulina si deci producand hipoglicemie.[10]

Durata fazei 1:

Faza I trebuie să dureze atât cât este nevoie pentru a scăpa de excesul ponderal, ştiind că progresia slăbirii se face, în general, după criterii individuale.

[10] http://dieta.ele.ro/Dieta_Montignac_Faza_I_--a37.html

Dacă aveţi de slăbit 10-15 kg, Faza I ar putea dura de la câteva săptămâni la câteva luni. Dacă nu aveţi de pierdut decât 4-5, puteţi fi tentat s-o scurtaţi, de îndată ce v-aţi atins obiectivul; scopul Fazei I, în afară de a va scăpa de kilogramele în exces este, în special, acela de a odihni pancreasul, pentru a-i permite să-şi ridice pragul de toleranţa la glucoză.

În realitate, problema duratei fazei I nu ar trebui pusă, deoarece trecerea în faza II nu se va face de azi pe mâine, ci progresiv.

Principiile de baza ale fazei 1:

Nu amestecaţi niciodată glucidele rele (pâinea albă, făina, făinoasele) cu lipidele (carnea, grăsimile, uleiurile) în cursul aceleiaşi mese.

Evitaţi toate elementele glucido-lipidice (ciocolata, avocado, ficatul, alunele).
Eliminaţi în totalitate zahărul din alimentaţie.

Nu mâncaţi decât făină necernută.

Nu mâncaţi decât pâine neagră cu tărâţe sau integrală, fabricată cu făină necernută (o mâncaţi numai la micul dejun).

Uitaţi cartofii şi, mai ales, pe cei prăjiţi.

Uitaţi orezul alb. Mâncaţi numai orez neprelucrat sau sălbatic (cu moderaţie).
Nu mâncaţi niciodată paste făinoase făcute cu făină cernută.

Renunţaţi provizoriu la alcool, sub toate formele: aperitiv, vin, bere, digestiv. Este o măsură esenţială, în Faza I. După aceea, vinul va putea fi reintrodus, în doze rezonabile.
Evitaţi cafeaua prea tare. Obişnuiţi-vă să beţi cafea decofeinizată.

Nu săriţi niciodată peste o masă. Repartizaţi alimentele în trei mese, luate – pe cât posibil – la aceeaşi oră.

Limitaţi consumul de "lipide rele", preferându-le pe cele "bune", pentru a preveni bolile cardio-vasculare.

Încercaţi să beţi cât mai puţin când mâncaţi, pentru a evita diluarea sucurilor gastrice.
Nu beţi niciodată la începutul mesei.

Nu mâncaţi în grabă. Mestecaţi bine şi evitaţi orice încordare în timpul mesei.

Preparaţi-vă singuri sucurile de fructe. Evitaţi băuturile acidulate şi sucurile de fructe fabricate industrial, care conţin zahăr.
Aşteptaţi 3 ore după o masă glucidică (de exemplu, după micul dejun) înainte de a ingera lipide.

Aşteptaţi 5 ore după o masă lipidică, pentru a ingera glucide.

Mâncaţi multe fibre alimentare (celuloză), salate, legume verzi, fructe.

Avertisment: cele enunţate mai sus nu constituie decât rezumatul câtorva principii prezentate în text. În nici un caz nu trebuie să le consideraţi ca pe metoda însăşi, sub formă condensată. Aplicaţia anarhică a acestora, de către cineva care nu ar fi luat cunoştinţă de capitolele anterioare şi următoare, ar putea duce la un dezechilibru alimentar ce ar risca să devină periculos datorită unei proaste gestiuni a lipidelor.[11]

Faza 2:

Faza a doua este pentru mentinerea echilibrului ponderal.

Alimente sub supraveghere - faza a II-a

- *Zaharul*

Zaharul este in continuare considerat un produs periculos si prin urmare trebuie sa va obisnuiti cu ideea de a-l suprima din alimentatie. Este ideal sa fiti inflexibili in privinta zaharului, sa nu cedati in fata unei bucati de zahar in cafea sau a unui strop de zahar din crema de iaurt. Zaharul este considerat de Michel Montignac otrava si trebuie tratat ca atare, in cazul in care doriti sa va tineti de acest regim.

- *Painea*

La nivelul micului dejun, in cazul in care alegeti un mic dejun glucidic, trebuie sa consumati numai paine neagra sau integrala. In schimb, daca dupa 3 luni, nu prea va mai surade branza de vaci cu 0% grasime se poate inlocui cu margarina de masa sau unt dietetic. La fel si in cazul laptelui, este indicat sa consumati lapte total degresat. Daca nu il aveti la indemana (sunteti de pilda intr-o calatorie) puteti sa il inlocuiti cu smantana sau lapte gras. La pranz, regula de aur care trebuie respectata este in continuare: "Fara paine!".

- *Fainoasele*

Chiar si in faza a II-a, dieta Montignac trateaza cu dispret cartofii, orezul prelucrat, pastele albe si porumbul, ele fiind vinovate de obicei pentru cresterea in greutate si

[11] Michel, Montigniac, *Manane deci slabesc*, editura Forum, an 2000, p. 31

creand conditii favorabile cresterii in greutate, atunci cand sunt amestecate cu lipidele. Totusi, din cand in cand, se poate sa consumati o portie medie de cartori prajiti, incercand insa sa eliminati efectul ei nociv prin combinarea cu o salata de cruditati, avand un continut crescut de fibre. Totusi, atunci cand alegeti sa va hraniti cu glucide rele, trebuie sa stim ca acestea vor trebui sa fie scazute din alta parte - bautura sau desert.

- *Fructele*

Dieta Montignac mentine regulile legate de fructe din faza I si in faza a II-a. Fructele trebuie consumate exclusiv pe stomacul gol.

- *Deserturile*

In faza a II-a, dieta Montignac va permite sa va bucurati de deserturi, in anumite limite. Daca va plac prajiturile, obisnuiti-va sa le consumati pe cele mai usoare: cele care contin cea mai putina faina si cel mai putin zahar. Cele preferate de dieta Montignac sunt spumele, cum ar fi de pilda spuma de ciocolata si cremele, cum este crema fondanta cu ciocolata amaruite.

- *Alcoolul*

Toate bauturile alcoolice ar trebui sa faca obiectul unei gestiuni separate. Se pot bea bauturile alcoolice interzise cu desavarsire in faza I de dieta Montignac, dar in anumite limite. Ca aperitiv, luati mai degraba un pahar de vin sau sampanie decat whisky sau gin, pentru ca abaterea este mai mica. Un whisky reprezinta echivalentul in alcool al unei jumatati litru de vin rosu. O alta recomandare data de dieta Montignac este sa consumati cat mai putin alcool in timpul mesei si sa nu beti apa atunci cand beti vin.

- *Cafeaua*

Si in faza a II-a singura cafea recomandata este cea fara cofeina. In masura in care ati reusit sa eliminati oboseala brusca datorata hipoglicemiei si stomacului ingreuiat, nevoia de cafea va disparea complet. Renuntarea la cofeina este la fel de binevenita, dupa parerea lui Michel Montignac, ca si renuntarea la nicotina. [12]

Faza II este cel mai uşor şi, totodată, cel mai greu de respectat. Este mai uşoară decât Faza I, deoarece nu implică decât foarte puţine restricţii, iar interdicţiile sunt şi mai puţine. În schimb, este mai dificilă pentru că cere o gestiune îndemânatică şi subtilă, ale cărei principale caracteristici sunt permanenţa şi rigoarea. Prin urmare, fiţi vigilenţi şi întotdeauna atenţi, pentru că va trebui să evitaţi riscurile.

Primul risc pe care trebuie să-l ocoliţi este *eroarea de gestiune.* Aceasta constă în gestionarea alimentaţiei ţinând cont de un singur factor în acelaşi timp. Exemplu: beţi un whisky înainte de masă şi apoi aşteptaţi felul principal, pentru ca să începeţi unul dintre cele |trei pahare de vin permise. Dacă aţi reţinut bine că acţiunea alcoolului este

---

[12] http://www.desprecopii.com/info.asp?id=997

mai redusă atunci când aveţi stomacul plin, să nu aşteptaţi un efect spectaculos al acestei practici, când aţi băut, mai înainte, un aperitiv pe nemâncate. Obiectivul pe care trebuie să vi-l fixaţi, şi care este scopul metodei mele, este să ajungeţi să vă stabilizaţi. Şi nu veţi reuşi decât gestionând bine Faza II, care trebuie să dureze toată viaţa. Dacă, la început, Faza II vă mai impune câteva constrângeri, pe zi ce trece va fi tot mai uşor de aplicat. Pentru că, pe măsură ce o practicaţi, gestionarea alimentaţiei va deveni o obişnuinţă şi un reflex. Atunci, veţi fi ajuns la un nou mod de a trăi. [13]

Principiile de baza ale fazei 2:

Continuaţi să nu amestecaţi glucidele rele cu lipidele. Dacă sunteţi constrânşi, încercaţi să nu le absorbiţi decât în cantitate minimă, însoţindu-le cu multe fibre (de exemplu, salată).

Nu mâncaţi niciodată nici zahăr bucăţi, nici tos, nici miere, nici dulceaţă, nici bomboane, Folosiţi, în continuare, zaharină dacă este necesar.

Nu mâncaţi deloc – sau doar în cazuri excepţionale – făinoase (excepţie fac orezul neprelucrat sau sălbatic, pastele complete şi legumele uscate).

Continuaţi să nu mâncaţi pâine la prânz şi la cină. Nu mâncaţi decât la micul dejun pâine neagră sau integrală. Feriţi-vă de sosuri. Asiguraţi-vă că nu conţin făină.

Înlocuiţi de fiecare dată, când este posibil, untul cu margarina de floarea-soarelui (în special la micul dejun). Nu consumaţi decât lapte degresat.

Mâncaţi mai ales peşte şi preferaţi lipidele "bune", pentru a preveni bolile cardio-vasculare. Fiţi atenţi la deserturi. Nu mâncaţi decât căpşuni, zmeură şi mure.
Mâncaţi cu moderaţie ciocolată, îngheţată (de fructe) şi frişcă.

Evitaţi, pe cât posibil, prăjiturile pe bază de făină, grăsimi şi zahăr. Alegeţi mai degrabă spumele de fructe cu ouă sau cremele cu zahăr puţin (lapte de pasăre, cremă englezească). Beţi cât mai puţin la masă.

Nu beţi niciodată băuturi alcoolice pe stomacul gol.

Evitaţi să beţi aperitive şi digestive. Acestea nu trebuie să fie băute decât în mod cu totul excepţional. Beţi, de preferinţă, şampanie şi vin, ca aperitiv, dar mâncaţi în prealabil crudităţi, brânză, mezeluri sau bucăţele de crab. La masă, beţi de preferinţă apă (nu gazoasă) sau vin (nu mai mult de o jumătate de litru pe zi).

---

[13] Michel, Montigniac, *Manan deci slabesc*, editura Forum, an 2000, p. 38

Nu beţi apă, ducă beţi vin.

Beţi apa în răstimpul dintre mese (circa un litru şi jumătate pe zi). Aşteptaţi să mâncaţi suficient, înainte de a începe să beţi vin. Nu beţi niciodată băuturi acidulate, cola şi limonade. Continuaţi să beţi numai cafea decofeinizată ori cafea şi ceai slabe. Repartizaţi-vă în mod echilibrat abaterile, pe parcursul mai multor mese.[14]

EXEMPLE DE MENIURI ZILNICE DIN FAZA II, PENTRU PĂSTRAREA ECHILIBRULUI PONDERAL ŞI ATENUAREA ABATERILOR

Prima zi
Micul dejun
Un fruct
Pâine neagră
Margarină dietetică
Cafea decofeinizată
Lapte degresat
Prânz
Avocado cu sos vinegretă
Friptură cu fasole verde
Cremă caramel
Băuturi: 2 pahare de vin
Cină
Supă de legume
Omletă cu ciuperci
Salată verde
Brânză de vaci (bine scursă)

A doua zi
Micul dejun
Suc de portocale
Cornuri şi brioşe
Unt
Cafea cu lapte
Prânz
Crudităţi (roşii + castraveţi)
Fileu de peşte slab la grătar
Spanac
Brânză
Băuturi: un singur pahar de vin

[14] Michel, Montigniac, *Manancs deci slabesc*, editura Forum, an 2000, p. 39

Cină
Anghinare cu sos vinegretă
Ouă jumări cu roşii
Salată verde
Băuturi: apă

A treia zi
Micul dejun
Un fruct
Pâine neagră
Margarină dietetică
Cafea decofeinizată
Lapte smântânit
Prânz
Aperitiv: un pahar de vin alb
+ cubuleţe de brânză
Somon afumat
Pulpă de oaie cu fasole pitică
Salată verde
Brânză
Spumă de ciocolat
Băuturi: 3 pahare de vin
Cină
Supă de legume
Roşii umplute
Salată verde
Brânză de vaci cu 0% grăsimi
Băuturi: apă

A patra zi
Micul dejun
Ouă jumări
Şuncă
Cârnat
Cafea sau cafea decofeinizată + lapte
Prânz
1 duzină de stridii
Ton la grătar cu roşii
Tartă cu căpşuni
Băuturi: 2 pahare de vin
Cină
Supă de legume

Conopidă gratinată
Salată verde
Iaurt
Băuturi: apă

A cincea zi
Micul dejun
Suc de portocale
Fulgi de cereale cu brânză de vaci cu 0% grăsimi
Cafea sau cafea decofeinizată + lapte degresat
Prânz
Ficat de gâscă
Somon la grătar cu spanac
Cremă fondantă de ciocolată amăruie
Băuturi: 3 pahare de vin
Cină
Sufleu de brânză
Berbec cu linte
Brânză
Lapte de pasăre
Băutură: 3 pahare de vin

Notă: A cincea zi este dată numai cu titlu de exemplu. În nici un caz nu constituie o recomandare, mai ales în privinţa cantităţii de vin, care este excesivă, deoarece şase pahare de vin depăşesc cu mult jumătatea de litru considerată ca un maximum ce nu trebuie depăşit în cursul unei zile. Prin urmare, acest tip de abatere va trebui să fie absolut excepţional.

A şasea zi – Revenire completă la faza I.
Micul dejun
Pâine neagră
Brânză de vaci cu 0% grăsimi
Cafea sau cafea decofeinizată + lapte degresat
Prânz
Crudităţi (castraveţi, ciuperci, ridichi)
Peşte înăbuşit cu sos tomat
Brânză
Băuturi: apă, ceai rusesc sau ceai de plante
Cina
Supă de legume
Şuncă slabă
Salată verde

1 iaurt

A şaptea zi
Micul dejun
Pâine neagră
Brânză de vaci
Cafea sau cafea decofeinizată
Lapte degresat
Prânz
Salată de andive
Antricot cu fasole verde
Căpşuni
Băuturi: 1 pahar de vin
Cină
Fructe:
1 portocală
1 măr
1 pară
150 grame de zmeură
Băuturi: apă

A opta zi
Micul dejun
Pâine neagră
Margarină dietetică
Cafea sau cafea decofenizată
Lapte degresat
Prânz
Cocktail de creveţi
Ton cu vinete
Salată verde
Brânză
Băuturi: 2 pahare de vin
Cină
Supă de legume
Mâncare de linte
Căpşuni
Băuturi: 1 pahar de vin[15]

[15] Michel, Montigniac, *Manac deci slabesc*, editura Forum, an 2000, p.40

IV Hipoglicemia

Generalitati: Hipoglicemia reprezinta nivelul scazut al concentratie zaharului in sange.

Principalele tipuri de hipoglicemie sunt:

- scaderea rapida a glucozei in sange (hipoglicemia). Apare atunci cand persoana a fost privata de ingestia de alimente timp de mai multe ore, cum ar fi, de exemplu, perioada noptii. Acest tip de hipoglicemie este frecvent asociat cu existenta unui nivel crescut de insulina in sange, administrarea unor medicamente, consumul de bauturi alcoolice, afectiuni ereditare ce afecteaza metabolizarea carbohidratilor sau cu alte afectiuni medicale.

- scaderea lenta a concentretiei glucozei in sange (denumita si hipoglicemie postprandiala). Apare la un interval de 3 sau 4 ore dupa ingestia unei mese. Aceasta forma de hipoglicemie poate fi determinata de o deficienta ereditara a unei enzime, de exemplu in galactozemie sau prin indepartarea chirurgicala, partiala sau totala a stomacului.

Uneori cauza poate ramane necunoscuta. Scaderea lenta a glucozei in sange ce apare la 1 sau 2 ore dupa ingestia unei mese (denumita si hipoglicemie alimentara) poate fi determinata de o golire rapida a continutului stomacului in intestin.
Scaderea rapida a glucozei in sange este determinata, in general, de o afectiune medicala serioasa, in timp ce scaderea lenta a glucozei sanguine (in lipsa unei interventii chirurgicale la nivel intestinal in antecedente) nu implica existenta unei boli.[16]

Simptome :

- oboseală bruscă,
- iritabilitate,
- nervozitate,
- agresivitate,
- nerăbdare,
- nelinişte,
- căscat, lipsă de concentrare,
- dureri de cap,
- transpiraţie excesivă,

[16] http://www.sfatulmedicului.ro/Diabetul-Zaharat/hipoglicemia-nivelul-scazut-al-concentratiei-zaharului-in-sange_877

- palme umede,
- randament şcolar scăzut
- tulburări digestive,
- greţuri,
- dificultăţi în exprimare.[17]

Simptomele hipoglicemiei pot varia de la episod la episod, deoarece scaderea concentratiei glucozei in sange poate varia de la usoara, medie pana la severa. Simptomele se agraveaza pe masura ce nivelul glucozei sanguine scade. La persoanele sanatoase, glucoza sanguina se mentine (intre mese) in intervalul 70 pana la 110 mg/dl.

Hipoglicemia usoara

Simptomele apar cand glucoza sanguina scade sub 60 pana la 65 mg/dl si include:

- greata
- senzatie imperioasa de foame
- iritabilitate, neliniste
- extremitati reci, umede, transpiratie excesiva ce nu a fost determinata de efortul fizic
- cresterea frecventei cardiace (tahicardie)
- amorteli sau furnicaturi la nivelul degetelor sau a buzelor
- tremuraturi.

Hipoglicemia medie

Daca glucoza sanguina continua sa scada, incepe sa fie afectat sistemul nervos. Simptomele apar, in general, cand nivelul concentratiei zaharului din sange ajunge sub 50 mg/dl si poate include:

- schimbari ale dispozitiei, precum iritabilitatea, anxietatea, nelinistea sau furia
- confuzie, incapaciate de concentrare sau dificultati de gandire
- tulburari de vedere, ameteli sau dureri de cap
- slabiciune musculara, lipsa de energie
- coordonare dificila
- dificultati de mers sau vorbire, un limbaj incoerent
- oboseala, letargie sau toropeala.

[17] Michel, Montigniac, *Manan deci slabesc*, editura Forum, an 2000, p.43

Hipoglicemia severa

Simptomele severe apar atunci cand glicemia (zaharul din sange) scade sub 30 mg/dl si include:

- convulsii
- pierderea constientei, coma
- scaderea temperaturii corpului (hipotermie).

Hipoglicemia severa prelungita poate produce leziuni permanente la nivelul creierului si probleme cardiace, in special la pacientii care au deja o afectiune coronariana. Daca nu se aplica urgent tratamentul specific, hipoglicemia severa poate fi fatala.

Unele medicamente, cum ar fi de exemplu beta-blocantele folosite in mod obisnuit in tratarea hipertensiunii arteriale pot masca simptomele de hipoglicemie. Hipoglicemiile frecvente si severe determina bolnavul sa nu recunoasca aceasta stare la primele simptome cum ar fi tremuraturile, cresterea frecventei cardiace, transpiratiile (hipoglicemia neconstientizata).

Totusi, bolnavii care nu constientizeaza simptomele incipiente ale hipoglicemiei vor remarca, daca nivelul sanguin al glicemiei scade suficient de mult, simptomele tardive ale acesteia, care afecteaza in special sistemului nervos – iritabilitatea si confuzia.

In cazul in care apar aceste hipoglicemii neconstientizate este important ca, atat bolnavul, cat si anturajul sa fie alert la schimbarile statusului mental specifice acestei stari, astfel incat tratamentul sa poate fi administrat inainte de aparitia convulsiilor sau de pierderea constientei. In acest caz este recomandat, de asemenea, ca bolnavul sa-si verifice nivelul glicemiei la intervale mai scurte de timp decat in mod obisnuit.[18]

[18] http://www.sfatulmedicului.ro/Diabetul-Zaharat/hipoglicemia-nivelul-scazut-al-concentratiei-zaharului-in-sange_877

V. Hipercolesterolul

COLESTEROLUL BUN ŞI COLESTEROLUL RĂU

Deseori auzim ca hipercolesterolemia conduce la aparitia bolilor de inima. Altfel spus, tot colesterolul este considerat a fi daunator. In realitate lucrurile nu stau chiar asa.

Colesterolul reprezinta un compus chimic complex, produs in organismul animal, in urma metabolismului normal al organismului. Este implicat in sinteza unor componente ale celulei si mai ales ale membranei celulare si este, de asemenea, punctul de plecare in sinteza unor hormoni. Organismul nu-si poate desfasura activitatea in absenta colesterolului. In cazul in care prin dieta nu este asigurat suficient colesterol pentru organism, atunci acesta incepe sa-l produca. Exista un permanent echilibru intre colesterolul din dieta si cel produs de organism. Un organism adult, a carui dieta este lipsita de colesterol, poate produce mai mult de 1 g de colesterol pe zi. Acesta este vehiculat in organism (trimis in diferite parti ale corpului) cu ajutorul sangelui. Ca urmare, nivelul colesterolului in organism este determinat prin teste efectuate pe probe de sange.

HDL(High Density Lipoproteins)-colesterolul se numeşte "colesterol bun", pentru că el nu generează nici un depozit pe pereţii vaselor. Dimpotrivă, el are proprietatea de a curăţa arterele de depozitele lor ateromatoase. De. aici, se deduce că riscul de accident cardio-vascular este cu atât mai redus, cu cât procentul de HDL este mai mare. LDL(Low Density Lipoproteins) colesterolul a fost botezat "colesterol rău", fiindcă, în timp, el se depune pe pereţii vaselor de sânge şi le astupă.[19]

Alimente care nu contin colesterol: orice alimente de origine vegetala (fructe, legume, cereale);

Alimente care contin colesterol: tesuturi de origine animala, mai ales creierul, maduva spinarii, cordul; grasimile animale; alimente de origine animala, ex. carnea, produsele lactate, untura, shortening-ul.[20]

Tratamentul dietetic al hipercolesteroului:

---

[19] Michel, Montigniac, *Manan deci slabesc*, editura Forum, an 2000, p.48
[20] http://www.eva.ro/dietafitness/articol286.html

In cazul hipercolesterolului, medicul va putea prescrie anumite medicamente, dar acest lucru ar trebui facut doar in ultima instanta.

O buna gestiune a alimentatiei va fi, in majoritatea cazurilor, suficienta.

Iata recomandarile pe care le puteti urma, atat pentru scaderea colesterolului, daca este prea mare, cat si pentru prevenirea lui.

1. Pierderea in greutate

S-a constatat ca slabirea duce, in cele mai multe cazuri, la o ameliorare a tuturor parametrilor biologici. Scaderea procentului de colesterol este, cu siguranta, cea care va apare cel mai repede, cu conditia sa nu faceti greseala de a consuma in exces lipidele rele.

2. Limitarea aportului de colesterol din alimentatie

Alimentele contin un procent de colesterol variabil. Galbenusul de ou, organele si drojdia de bere il au in cantitate mare.

Un aport alimentar de 1000 mg de colesterol pe zi nu ar duce decat la o marire a colesterolului cu circa 5%.

De aceea, se va putea neglija cantitatea de colesterol din alimente. In schimb, va trebui sa se tina cont de gradul de saturatie a acizilor grasi ingerati.

3. Lipidele trebuie alese

Am vazut deja ca grasimile se impart in trei categorii:

- Grasimile saturate, care se gasesc in carne, mezeluri, pasare, oua, lapte, branzeturi.
Aceste grasimi maresc procentul de colesterol total si mai ales pe cel de LDL -colesterol care se depune pe peretii arterelor, favorizand, astfel, accidentele vasculare.
Cat despre pasare, daca i se indeparteaza pielea, procentul de grasime saturata este mic. Deci consumul acestora ar avea efect redus asupra cresterii colesterolului.

- cizii grasi poli-nesaturati, de origine animala
Acestia sunt, in mod esential, acizii grasi continuti in grasimea de peste.

S-a crezut mult timp ca eschimosii, care consuma o hrana compusa in procent de 98% din grasime de peste, nu sufera de boli cardiovasculare datorita unor motive genetice.

Apoi, s-a ajuns la concluzia ca tocmai natura hranei lor era cel mai bun factor de prevenire.

Consumul grasimii de peste duce, intr-adevar, la o importanta scadere a trigliceridelor si previne trombozele.

Se intelege, atunci contrariu a ceea ce s-a crezut multa vreme ca pestele, cu cat este mai gras, cu atat are o influenta mai buna pe plan cardio-vascular. De aceea, trebuie incurajat consumul de somon, ton, sardine, scrumbie, ansoa si heringi.

Acizii grasi mono-nesaturati

Primul dintre acestia este acidul oleic, care se gaseste in special in uleiul de masline.

Se poate spune ca uleiul de masline este campionul la toate categoriile de grasimi care au influenta benefica asupra colesterolului. El este singurul care face sa scada efectiv colesterolul rau (LDL) si sa creasca cel bun (HDL).

Unii au inteles, de acum, ca tonul cu ulei de masline devine, astfel, o adevarata “pavaza” impotriva problemelor circulatorii.

4. Trebuie marita ratia de fibre alimentare. Prezenta fibrelor in tubul digestiv amelioreaza metabolismul lipidelor.

S-a observat, in special, ca procentul de colesterol scade simtitor daca se consuma pectina (mancand mere), ceea ce se petrece si in cazul tuturor celorlalte fibre solubile continute de ovaz si leguminoase (fasole uscata, linte).

5. Trebuie limitat consumul de cafea

6. Se poate bea putin vin. Totusi, nu trebuie sa depasiti trei pahare pe zi, cand vinul este bogat in tanin.

7. Trebuie ameliorata igiena de viata

Stresul, tabagismul si sedentarismul au, si ele, o actiune negativa asupra colesterolului. O mai buna igiena de viata se impune nu numai ca masura curativa, ci si preventiva.[21]

Masuri care trebuie puse in practica de cei care au hipercolesterol:

- Dacă sunteţi obezi, trebuie să slăbiţi.
- Diminuaţi-vă consumul de carne (maximum l50 g/zi).
- Alegeţi carne fără grăsime (cal, vacă slabă).

[21] http://www.preferatele.com/docs/medicina/2/hipercolesterolul-bo12.php

- Înlocuiţi uneori carnea cu pasăre (fără piele).
- Evitaţi mezelurile şi organele.
- Preferaţi peştele (minimum 300 g/săptămână).
- Mâncaţi unt puţin (maximum 10 g/zi).
- Limitaţi-vă consumul de brânzeturi.
- Mâncaţi lapte degresat şi lactate cu 0% materii grase.
- Măriţi-vă consumul de fibre (fructe, cereale, legume).
- Măriţi-vă consumul de acizi graşi mono şi poli-nesaturaţi vegetali (ulei de măsline, floarea soarelui, rapiţă).
- Asiguraţi-vă un aport suficient de vitamina A şi E, de seleniu şi crom.
- Nu abuzaţi de cafea.
- Beţi (eventual) vin bogat în tanin (maximum 1/2 sticlă/zi).
- Dominaţi-vă stresul.
- Practicaţi, eventual, un sport de rezistenţă.
- Încetaţi să fumaţi.[22]

[22] Michel, Montigniac, *Mananc deci slabesc*, editura Forum, an 2000, p. 50

VI. Zaharul

Zaharul este otrava! Zahărul este principalul vinovat pentru bolile cardio-vasculare. Când asociem termenii "zahăr" şi "boală", ne gândim, bineînţeles, la diabet. Dar greşim dacă credem că diabetul nu-i atinge decât pe cei care au factori ereditari favorabili. Nu toţi diabeticii adulţi sunt obezi, deşi, în general, aşa stau lucrurile. Zhărul provoacă un deficit de vitamina B, care este necesară – în mare cantitate – pentru asimilarea tuturor glucidelor. Zahărul, ca şi orice fel de amidon rafinat (făină albă, orez alb etc.) este complet lipsit de vitamina B.

Indulcitoare sintetice :

Zaharina (E954) este unul dintre cei mai controversaţi îndulcitori prezenţi în acest moment pe piaţă. În 1879, cînd s-a descoperit, zaharina a fost considerată o adevărată salvare, mai ales pentru persoanele care suferă de diabet. Nu este deloc asimilată de organismul uman şi are o putere de îndulcire de 350 de ori mai mare decât a zaharozei din zahăr.

Ciclamatul (E952)este de 30 - 50 de ori mai dulce decat zaharul. Ciclamatul este termostabil, adica nu se descompune prin fierbere, deci poate fi folosit pentru prajituri sau compoturi. Pentru ca dozele mari pot provoca diaree sau colici, nu trebuie consumat in cantitate mai mare de 50 mg/kg pe zi.[23]

Aspartamul (951) folosit foarte mult in Romania, este unul dintre cei mai controversati indulcitori. Avertismentul "contine o sursa de fenilalanina" care apare pe eticheta sucurilor light, nu trebuie neglijat. Ete singurul dintre indulcitori pe care organismul uman il poate descompune.[24]

Aspartamul se prezintă sub două forme:

- comprimate, care se dizolvă rapid în băuturile calde şi reci;
- pudră, deosebit de recomandată pentru deserturi şi preparate culinare.[25]

Poliolii care sunt false zaharuri si fac de fapt parte din grupa alcoolilor. Se gasesc in special in gumele de mestecat "fara zahar', aduc calorii, dar au proprietatea importanta

[23] http://www.flu.ro/articole/Sanatate_si_Fitness/Indulcitorii_artificiali_alternativa_fara_calorii.html
[24] http://www.flu.ro/articole/Sanatate_si_Fitness/Indulcitorii_artificiali_alternativa_fara_calorii.html
[25] Michel, Montigniac, *Mananc deci slabesc*, editura Forum, an 2000, p.52

ca nu sunt cariogene, adica nu favorizeaza aparitia cariilor.Avantaje si inconveniente: se admite ca aceste substante aduc in jur de 2,5 kcal/g, dar aceasta valoare energetica variaza in functie de momentul in care poliolii sunt ingerati (intre mese sau in timpul acestora). Sunt usor digerabili si aduc mai putin zahar in circulatie. Ingestia lor duce la o crestere mai mica a glicemiei decat ar face-o o cantitate echivalenta de zahar.

Din pricina ca digestia lor este incompleta si fermenteaza in colon, pot provoca tulburari digestive : meteorism abdominal, balonari, dureri si eventual diaree, ceea ce presupune limitarea cantitatii pe care o putem consuma. Pe eticheta produselor care contin polioli este obligatoriu un astfel de avertisment.

Bomboanele, guma de mestecat si pastilele contra durerilor de gat sunt principalele produse care fac uz de aceste substante.[26]

VII . Dobandirea unui abdomen plat

Abdomenul este, în cazul femeilor, o zonă anatomică deosebit de extensibilă şi de o foarte mare sensibilitate. Manifestările fiziologice interne, al căror sediu este abdomenul, se traduc în exterior prin variaţii de volum dizgraţioase, din cauza cărora, cele interesate sunt, în mod legitim, preocupate.

Pântecul umflat nu este, nici mai mult nici mai puţin, decât manifestarea evidentă a unor tulburări digestive permanente, legate de proastele obişnuinţe alimentare.[27]
Daca abdomenul va este umflat, daca sunteti balonati in permanenta, va sfatuiesc – pentru a va regasi pantecul plat de la optsprezece ani sa puneti in practica urmatoarele reguli:

– mancati fructele exclusiv pe stomacul gol,
– nu amestecati niciodata proteino-lipidele cu glucidele,
– nu beti niciodata bauturi gazoase (bere, apa minerala, sucuri etc.),
– faceti putina gimnastica abdominala pentru a va intari muschii (1/4 ora in fiecare dimineata),
– combateti constipatia mancand paine integrala, completa sau cu tarate si multe fibre alimentare,
– in sfarsit practicati relaxarea organismului.[28]

[26] http://www.slabsaugras.ro/SitFiles/articol_no_ph.php?id=93&idsec=2
[27] Michel, Montigniac, *Mananc deci slabesc*, editura Forum, an 2000, p.54
[28] http://slabire.alb.ro/cura/regim/principii-montignac.php

Fructele ar trebui sa se consunme pe stomacul gol pentru a detoxifia organismul si pentru a furniza un spor de energie in cazul pierderilor in greutate sau activitatii zilnice. Fructul este cel mai important aliment pentru ca e diferat usor. E mai bine sa mancati fructe pe stomacul gol pentru ca atunci cand fructul vine in contact cu mancarea care e deja in stomac si cu sucurile digestive intreaga cantitate de mancare incepe sa se deterioreze. Fructele se amesteca cu mancarea si produc gaze care duc la balonare.

Incaruntirea parului, chelirea, iesirile nervoase si cearcanele nu ar aparea daca am manca fructe pe stomacul gol. Mancand pulpa sau fructul intreg este mult mai bine decat a bea sucul deoarece fibrele sunt mai folositoare. Daca ti-ai insusit modul corect de a manca fructe, ai secretul frumusetii, al longevitatii, fericirii, energiei si al greutatii normale. [29]

Pentru că fructele nu se pot combina cu nici un alt aliment, fără a perturba întregul proces digestiv, trebuie să fie mâncate – după cum am menţionat – singure, şi mai ales, pe stomacul gol.

Exista trei momente ale zilei, când puteţi mânca fructe:

- dimineaţa, la sculare, cu cel puţin o jumătate de oră înainte de micul dejun;
- la mijlocul după-amiezii (ora 17,30), adică la cel puţin patru ore după ce aţi terminat prânzul;
- seara, înainte de culcare, cu condiţia ca intervalul de *patru ore* de după cină să fie aproximativ respectat.[30]

Sucul de fructe : Sucul este bogat in vitamine antioxidante (A, B, C, E), minerale (calciu, magneziu, fier, po tasiu, fosfor etc.), fibre, enzime, ceea ce ajuta la intarirea siste mului imunitar, ofera vitalitate organismului, fiind antioxidant si detoxifiant, ajuta sistemul digestiv. Are efect benefic in starile de anemie, prin stimularea secretiilor gastrice si absorb tia fierului.

Mai mult decat atat, consumul sucului natural nu de termina cresterea greutatii corporale. Ar trebui sa introduci sucul de fructe in alimentat ia copilului tau dupa varsta de 6 luni, deoarece, pana la aceasta varsta, sistemul digestiv al mi cutului nu este pe deplin dezvoltat. Pe langa faptul ca este delicios, sucul de fructe preparat in casa este si foarte sanatos.

---

[29] http://www.scribd.com/doc/23031030/Cum-Mancam-Fructele
[30] Michel, Montigniac, *Mananc deci slabesc*, editura Forum, an 2000, p.55

Nu contine conservanti si il poti consuma proaspat. Nu este nici asa costisitor ca sucurile din comert. In plus, nu-ti mai faci o mie si unul de ganduri privitoare la continutul sucului (conservant i, coloranti etc.) si la prospetimea ingredientelor. Esti sigura pe ce ai pregatit cu mainile tale.Chiar si cel mai sanatos suc natural, consumat in cantitati mari, poate fi daunator. In primul rand, sucurile pot contribui la obezitatea copilului. Apoi, anumite sucuri (pere, mere, struguri), ar putea avea efecte laxative la unii copii. [31]

[31] http://www.superbebe.ro/articol_1024/suc_de_fructe__mmm____ce_bun.html

VIII. GREUTATEA IDEALĂ

În prezent, pe plan internţional se foloseşte indicele Quetelet sau BMI (Body Mass Index), care defineşte raportul dintre greutate şi înălţimea la pătrat.

Valoarea normală a indexului este de 20-25, la bărbat, şi 19-24, la femeie. Până la 30, vorbim despre o suprasarcină ponderală, dincolo de 30 este obezitate, iar dacă indexul trece de 40, ne aflăm în prezenţa unei obezităţi grave, care trebuie să facă obiectul unor serioase îngrijiri medicale.

Această definiţie are o importanţă medicală şi nu estetică, dar indexul are avantajul de a fi bine corelat cu valoarea masei grase.

În obezitatea *androidă:* grăsimea se acumulează mai ales în partea superioară a corpului (faţă, gât şi abdomen, deasupra buricului). În acest caz, raportul este întotdeauna mai mare , complicaţiile sunt precoce şi frecvente: diabet, hipercolesterol, hipertensiune arterială, risc cardio-vascular.

În obezitatea *ginoidă:* masa grasă predomină în regiunea inmferioară a corpului (şolduri, fese, coapse şi partea de jos a abdomenului). Riscurile de boli sunt mai reduse, prejudiciul este mai mult estetic, cu atât mai mult cu cât, în acest caz, femeile pot fi afectate şi de celulită.[32]

Pentru a determina greutatea corporala se foloseste Indexul Masa-Corp(BMI-Body Mass Index). Rezultatul calculului acestui index ne ofera o imagine mult mai exacta asupra greutatii corporale decat simpla cantarire. Calculul BMI:

$$BMI = \frac{G}{I^2}$$

unde : G = greutatea exprimata in kilograme ; I = inaltimea exprimata in metri.[33]

Sub 19	Subponderal
Intre 19 - 25	Greutate normala
Intre 26 - 29	Supraponderal
Intre 30 - 39	Obez
40 sau mai mult	Foarte obez

[32] Michel, Montigniac, *Mananc deci slabesc*, editura Forum, an 2000, p.63
[33] http://www.plantelevietii.ro/greutate.html

IX. Avantajele si dezavantajele dietei Montignac

Avantaje :

Dieta Montignac este o dieta foarte eficienta, la sfarsitul careia nu veti pune imediat toate kilogramele inapoi. Este foarte usor de urmat, fiind ideala pentru persoanele active care nu doresc ca dieta lor sa le ocupe mult timp.[34]

Avantajele dietei Montiganc nu sunt deloc de neglijat. Ea permite consumarea de alimente variate, nu exclude mancarurile preferate, nu exclude complet nicio grupa de alimente si nu presupune infometare. Impiedica plictiseala, da rezultate pe termen lung, si incurajeaza consumul de fibre care previn constipatia.

Aceasta dieta permite pastrarea greutatii dupa ce se ajunge la greutatea optima (daca nu se reiau obiceiuri alimentare gresite).

Dieta Montignac este perfect echilibrata, intrucat nu propune suprimarea glucidelor sau a lipidelor, ci, dimpotriva, recomanda consumarea ambelor in proportii normale. In plus, slabirea este semnificativa si de durata, iar factorii de risc cardiovascular sunt redusi.[35]
Dieta Montignac se bazeaza pe modificarea obiceiurile alimentare in functie de obiectivele urmate: - slabire (daca persoana este cu adevarat supraponderala) - prevenirea riscului de ingrasare - prevenirea diabetului de tip II - reducerea factorilor de risc cardiovascular.

"Principiile acestei diete (eliminarea zaharului, evitarea alimentelor cu indice glicemic crescut, a alcoolului, plus o dieta bogata in carbohidrati complecsi, proteine, lipide vegetale, fibre) pot deveni reguli ale unui stil de viata sanatos, spre care tindem cu totii", ne spune dr. Mihaela Gologan. De asemenea, dieta este foarte usor de urmat si poate fi tinuta cu succes de oamenii care au o viata activa.[36]

Dezavantaje :

Ca orice dieta si programul Montignac are dezavantajele sale. Pentru ca este limitat consumul de carbohidrati, organismul poate fi lipsit de anumite vitamine, fibre si energie. Fiind bogat in proteine, regimul incurajeaza consumul de grasimi saturate. Un

[34] http://dieta.romedic.ro/diete/Dieta_Montignac_0679.html
[35] http://bucatariaparadis.bigforumpro.com/diete-si-regimuri-alimentare-f18/diete-retete-de-slabit-t33.htm
[36] http://curesiaparatepentruslabit.blogspot.com/

consum foarte limitat de carbohidrati, pentru o perioada lunga de timp, poate sa duca oboseala exagerata, respiratie urat mirositoare, dureri de cap. In plus, Michel Montignac nu credea ca efortul fizic, sportul ajuta la slabire, astfel ca metoda lui nu incurajeaza sportul ca metoda de slabire. Astazi se stie ca miscarea ne ajuta sa ardem calorii, mareste rata metabolismului si mentine masa musculara.[37]

Dieta Montignac este bogata in lipide ceea ce creste riscul afectarii sistemului cardiocirculator, energia lipseste datorita consumului redus de glucide si determina aparitia semnelor de oboseala.

[37] http://www.cura-de-slabire.ro/diete/57-dieta-montignac.html

ANEXE[38]

CLASIFICAREA ALIMENTELOR PERMISE FAZA I: PIERDERE ÎN GREUTATE

ANTREURI	FELUL PRINCIPAL	LEGUME	DESERTURI
OUĂ	CARNE (fără ficat)	ROŞII	IAURT
MEZELURI	MEZELURI	SPANAC	BRÂNZETURI
SALATE:	PEŞTE (orice fel)	ANDIVE	CREMĂ ENGLEZEASCĂ
ROŞII	PASĂRE	SALATĂ VERDE	LAPTE DE PASĂRE
FASOLE VERDE	IEPURE	CRESON	LAPTE DE PASĂRE
ANDIVE	HOMAR	FETICĂ	PASĂRE
CASTRAVEŢI	LANGUSTĂ	PĂPĂDIE	FLAN
CONOPIDĂ	OUĂ	VINETE	
RIDICHI	-	ŢELINĂ	
PRAZ		VARZĂ	
SALATĂ VERDE	PENTRU GARNITURI:	CONOPIDĂ	
ŢELINĂ	UNT	VARZĂ ACRĂ	
CIUPERCI	ULEI DE MĂSLINE	FASOLE VERDE	
SPARANGHEL	ULEI DE ARAHIDE	NAP	
SOMON AFUMAT	MARGARINĂ	PRAZ	
TON	MAIONEZĂ	ARDEI GRAS	
SOMON PROASPĂT	SOS BEARNEZ	DOVLECEI	
SARDELE	SARE, PIPER	BROCCOLI	
SCOICI	CEAPĂ, USTUROI	BULB DE MĂRAR	
CRAB	CEAPĂ VERDE (ARBAGIC)		
HOMAR		MĂCRIŞ	
LANGUSTĂ	VERDEŢURI	CIUPERCI	

[38] Michel, Montigniac, *Manane deci slabesc*, editura Forum, an 2000, pag. 65-72

ANEXA Nr. 2

CLASIFICAREA ALIMENTELOR PERMISE

FAZA II: MENŢINEREA ECHILIBRULUI PONDERAL

ANTREURI	FELUL PRINCIPAL	LEGUME	DESERTURI
(PATEU DE) FICAT DE GÂSCĂ	CARNE (orice fel)	ROŞII	ZMEURĂ
	MEZELURI	SPANAC	CĂPŞUNI
OUĂ	PEŞTE (orice fel)	ANDIVE	PEPENE GALBEN
MEZELURI	PASĂRE	SALATĂ VERDE	IAURT
SALATE:	IEPURE	CRESON	BRÂNZĂ DE VACI
– ROŞII	HOMAR	FETICĂ	BRÂNZETURI
–FASOLEVERDE	LANGUSTĂ	PĂPĂDIE	BRÂNZĂ DE CAPRĂ
–ANDIVE	OUĂ	VINETE	
– NUCI		ŢELINĂ	BRÂNZĂ CANTAL
– CASTRAVEŢI	PENTRU GARNITURI:VARZĂ		BAVAREZĂ
– CONOPIDĂ	UNT	CONOPIDĂ	ŞARLOTĂ
– CIUPERCI	ULEI DE MĂSLINE	VARZĂ ACRĂ	SPUMĂ DE CIOCOLATĂ
RIDICHI	ULEI DE ARAHIDE	FASOLE VERDE	
PRAZ	MARGARINĂ	NAP	ÎNGHEŢATĂ DE FRUCTE
SALATĂ VERDE	MAIONEZĂ	PRAZ	
MORCOVI	SOS BEARNEZ	MORCOVI	SUFLEU DE:
ŢELINĂ	SARE	ARDEI GRAS	– ZMEURĂ
INIMĂ DE PALMIER	PIPER	DOVLECEI	– CĂPŞUNI
	MUŞTAR	BROCCOLI	– MURE
AVOCADO	CEAPĂ	BULB DE MĂRAR	– COACĂZE
TON	USTUROI	MĂCRIŞ	
SOMON PROASPĂT	CEAPĂ VERDE (ARBAGIC)	CIUPERCI	
SOMON AFUMAT		SALSIFI	
SARDELE	VERDEŢURI	LINTE	
SCOICI		BOB	
CRAB		MAZĂRE	
CREVEŢI		FASOLE USCATĂ	
LANGUSTINE		NĂUT	
HOMAR			
LANGUSTĂ			
STRIDII*			
SCOICI SAINT-JACQUES*			

NOTĂ: Toate alimentele care au asterisc sunt permise doar dacă sunt mâncate într-o cantitate moderată.

ANEXA Nr. 3

REŢETE CU CIOCOLATĂ

SPUMĂ DE CIOCOLATĂ

Pentru 6-8 persoane:

Ingrediente

400 g de ciocolată amară “superioară” (2 batoane),cu conţinutul de cacao 60-70%
8 ouă
1/2 pahar de rom (7 cl)
1 portocală
4 linguriţe de cafea solubilă (NESS)
1 vârf de cuţit de sare

Utilaj

1 mixer electric
1 cratiţă mare
1 răzătoare
2 salatiere mari
1 spatulă

Tăiaţi ciocolata în bucăţele. Puneţi-le în cratiţă. Faceţi 1/2 ceaşcă de cafea foarte tare şi turnaţi-o, împreună cu romul, în cratiţă. Puneţi pe foc cratiţa, fie în bain-marie, fie pe o placă, la flacără foarte mică. Lăsaţi ciocolata la topit. Amestecaţi cu spatula, pentru ca să se lege compoziţia. Dacă aceasta este prea groasă, adăugaţi-i puţină apă.

În timp ce se topeşte ciocolata, radeţi coaja portocalei (numai partea superficială a acesteia).

Puneţi jumătate din coajă în cratiţă şi amestecaţi. Spargeţi ouăle, punând gălbenuşurile într-o salatieră şi albuşurile în cealaltă. Bateţi albuşurile spumă (după ce le-aţi pus sare), pană când se; întăresc bine.

Turnaţi ciocolata în prima salatieră, în care se află ouăle. Amestecaţi bine, până când obţineţi o cremă foarte omogenă. Turnaţi, apoi, această cremă peste albuşuri şi amestecaţi cu spatula, până când compoziţia devine perfect omogenă. Verificaţi bine, să nu rămână particule de albuş, sau să nu fi rămas la fundul vasului ciocolată neamestecată.

Puteţi lăsa spuma în salatieră – după ce îi ştergeţi marginile – sau o puteţi răsturna într-un castron mare, de compot. Înainte de-a o băga în frigider, pudraţi-o pe deasupra cu restul de coajă de portocală.

Pregătiţi spuma cu 5 ore – cel puţin – înainte de-a o servi.

Idealul este s-o faceţi din ajun.

CREMA FONDANTĂ CU CIOCOLATĂ AMĂRUIE

Ingrediente

400 g de ciocolată amară “superioară” (2 batoane), cu conţinutul de 60-70% cacao
300 g de unt
5-7 cl de coniac
7 ouă
1 portocală
4 linguriţe de cafea solubilă
50 g de făină

Utilaj

1 mixer electric
1 cratiţă *mare*
1 formă de chec
1 răzătoare
1 spatulă
1 salatieră

Tăiaţi ciocolata în bucăţele şi puneţi-le în cratiţă. Faceţi 1/2 ceaşcă de cafea foarte tare şi turnaţi-o, împreună cu coniacul, în cratiţă. Tăiaţi untul cubuleţe şi adăugaţi-le în cratiţă. Puneţi cratiţa în bain-marie sau pe o placă, la foc foarte mic. Lăsaţi totul la topit, în timp ce amestecaţi cu spatula, până când obţineţi o pastă foarte cremoasă.

Spargeţi ouăle în salatieră. Bateţi ouăle, turnând treptat făina. Verificaţi să nu rămână cocoloaşe.

Radeţi coaja de portocală şi puneţi jumătate din ce aţi ras în cratiţă (de fapt, portocala este opţională. Dacă nu vă place ciocolata parfumată cu portocală – care este, totuşi, o combinaţie remarcabilă – nu o puneţi; în caz contrar, întrebuinţaţi doar partea superficială a cojii de portocala şi în cantitate foarte moderată).

Folosiţi, de preferinţă, o formă de teflon. Dacă aceasta este prea mică (atenţie: prăjitura creşte cu 20% din volum, în timpul, coacerii), utilizaţi o folie de aluminiu, bine unsă cu unt, ale cărei margini să depăşească mult marginea formei. Pentru ca să fiţi siguri că aţi întins bine untul, topiţi-l şi aplicaţi-l cu o pensulă.

Turnaţi conţinutul cratiţei în salatieră şi amestecaţi bine ouăle şi ciocolata călduţă, până obţineţi o spumă perfect omogenă. Umpleţi forma. Presăraţi-i deasupra restul de coajă de portocală. Băgaţi-o în cuptor la 150°, timp de 35 de minute.

După ce o scoateţi din cuptor, lăsaţi-o să se răcească de tot, la temperatura camerei (3/4 oră).

Când serviţi, tăiaţi felii de maximum 1 cm, pe care le puneţi cu delicateţe pe o farfurie în care aţi adăugat 2-3 linguri de cremă englezească.

Crema englezească la pliculeţ poate fi o soluţie rapidă. Dar trebuie să ştiţi că are zahăr şi amidon.

De aceea, ar fi mai bine să o faceţi acasă, înlocuind zahărul cu un îndulcitor.
Un ultim sfat: dacă puneţi restul de prăjitură la păstrare, în frigider, scoateţi-o *cu cel puţin 4 ore* înainte de a o consuma, pentru că frigul o face să-şi piardă toată moliciunea.

ANEXA Nr. 4

REŢETE DIVERSE

Obiectivul acestei cărţi nu este acela de a vă da o listă impresionantă de reţete, în raport cu conţinutul său.

Metoda pe care am adoptat-o constă tocmai în a vă face să descoperiţi, în mod concret, care sunt principiile alimentare de bază, pentru a vă putea îndeplini obiectivul urmărit. Rezumând la maximum metoda mea, s-ar putea spune că ea se sprijină pe şase principii.

1. – Teoria caloriilor este falsă. Trebuie să vă debarasaţi de această idee primită de-a gata.
2. – Echilibrul alimentar nu trebuie să se realizeze în cursul unei singure mese, ci pe parcursul tuturor meselor unei zile.
3. – Pentru a slăbi, trebuie să fie evitate anumite amestecuri alimentare incompatibile (glucidele cu lipidele).
4. – Trebuie să vă măriţi consumul de fibre alimentare.
5. – Trebuie să suprimaţi “glucidele rele” şi să nu acceptaţi decât “glucidele bune”.
6. – Trebuie să gestionaţi cu rigurozitate grăsimile, privilegiind “lipidele bune”, astfel încât să preveniţi maladiile cardio-vasculare.

Dacă păstraţi mereu în minte aceste principii, vă va fi uşor să vă organizaţi fiecare masă, indiferent dacă mâncaţi la restaurant sau acasă, după cum vă va fi uşor să alegeţi, din orice carte de bucate reţetele care vă convin. Prin urmare, în acest capitol nu aveţi decât exemple; după aceea, veţi putea face propria dumneavoastră selecţie.

OREZ NEPRELUCRAT CU ROŞII

Pentru 4 persoane:

1 kg de roşii (sau o cutie mare de roşii întregi)
3-4 cepe mari
250 g de orez neprelucrat

Tăiaţi ceapa foarte fin şi căliţi-o, la foc mic, în puţină margarină (sau ulei de măsline). Puneţi roşiile într-o cratiţă mare, după ce le-aţi tăiat în bucăţele mici, ca să scadă. Când ceapa a devenit aurie, poate fi amestecată cu roşiile.

Lăsaţi totul să scadă la foc foarte mic, până ce se obţine un sos puţin consistent. De asemenea, fierbeţi orezul 1-1,4 ore, în apă cu sare, aşa cum procedaţi cu orezul obişnuit. Serviţi-l fie împreună cu sosul, fie separat.

Această mâncare de orez neprelucrat poate constitui felul de bază al unei mese. Înainte, veţi putea servi o supă de legume. Dar fiţi atenţi la desert: dacă doriţi brânză, alegerea se va limita la brânză de vaci sau la iaurtul cu 0% materii grase. Singurele fructe permise: căpşunile sau zmeura.

VINETE GRATINATE

Pentru 6 persoane:

4-5 vinete foarte mari
500 g umplutură de cîrnaţi
500 g roşii
200 g caşcaval ras
ulei de măsline

Tăiaţi vinetele în cubuleţe. Lăsaţi-le la înăbuşit, pe foc mic, într-o cratiţă sau două, stropindu-le uşor cu ulei de măsline. Amestecaţi mereu, pentru ca vinetele să fie pătrunse uniform.

După ce culoarea vinetelor s-a schimbat complet, săraţi, piperaţi şi puneţi totul într-un vas mare. Băgaţi-l în cuptor şi lăsaţi-l circa 40 de minute la 150°.

Între timp, lăsaţi roşiile la înăbuşit, ca în reţeta precedentă. Puneţi carnea pentru cârnaţi pe foc, separând bine toate bucăţile, în timpul preparării.

Când vinetele sunt aproape gata, adăugaţi carnea de cârnaţi şi sosul de roşii, obţinând un amestec uniform.

Presăraţi caşcaval ras şi tarhon pe deasupra.

Băgaţi din nou la cuptor, timp de 15 minute, pe grătarul mediu. Vinetele gratinate sunt un fel de mâncare care poate constitui esenţialul unei mese. Deoarece are carne (lipide-protide), veţi putea încheia cu brânză sau un produs lactat.

Evitaţi fructele, cu excepţia pepenelui galben şi a căpşunilor.

Următoarele două reţete sunt mai rafinate, dar la fel de uşor de preparat. Ele sunt un bun exemplu de ceea ce se cheamă “noua bucătărie”, uşor de pregătit acasă. Pot fi un remarcabil antreu la o masă mai deosebită (recepţie, o reuniune în familie etc.).

FLAN DE TON CU SOS DE PRAZ

Pentru 4-6 persoane:
200 g de ton la cutie, în suc propriu
200 g de smântână
4 ouă
2 linguri de pătrunjel tocat

Pentru sos:
4 fire de praz (partea albă)
200 g de smântână
20 g de unt; sare şi piper.
Ungeţi cu unt o formă de chec.

Pasaţi tonul cu mixerul, bateţi ouăle şi adăugaţi-le, împreună cu smântâna, în vas. Săraţi, piperaţi, puneţi pătrunjelul.

Încălziţi cuptorul, în prealabil, la 180 (Termostat 7).

Turnaţi compoziţia în formă şi băgaţi-o la cuptor, în bain-marie, timp de 35 de minute.
Prepararea sosului de praz:

Spălaţi prazul. Înăbuşiţi-i partea albă în unt, la foc foarte mic, şi acoperiţi-l timp de 20 de minute, după ce l-aţi sărat şi piperat. Pasaţi-l cu mixerul. Adăugaţi smântâna, apoi, înainte de a-l servi, încălziţi-l la foc foarte mic, pe o placă.

Serviţi flanul scos din formă, cald, cu sosul.

<u>Notă:</u> Pentru variaţie, puteţi înlocui tonul cu alt peşte (somon etc.).

PATEU DE MIHALŢ

Pentru 5 persoane:

1 kg de peşte (mihalţ), socotind 200 g de persoană
6 ouă
1 cutie mică de paste de tomate
2 lămâi

Fierbeţi peştele în apă cu zarzavat de supă. Nu puneţi peştele înăuntru decât atunci când apa a început să bolborosească. Adăugaţi sucul celor două lămâi şi coaja lor, în timpul fierberii.

Lăsaţi-l să fiarbă încet 20 de minute.

Scurgeţi şi presaţi peştele cu mâna, pentru ca să nu mai rămână deloc apă. Scoateţi-i şira spinării. Apoi, puneţi-l într-o formă de prăjituri sau de sufleu, bine unsă cu unt.

Bateţi ouăle omletă, adăugaţi pasta de tomate, săraţi, piperaţi, turnaţi totul peste peşte. Lăsaţi-l în cuptor timp de 30 de minute, la foc potrivit (150). Serviţi-l la rece, cu maioneză, după ce l-aţi scos din formă.

Pentru a "spori" maioneza, adăugaţi-i un albuş bătut spumă.

Notă: Acest fel se prepară din ajun şi trebuie să rămână la frigider minimum o jumătate de zi.

SUFLEU FĂRĂ FĂINĂ

Pentru 4-5 persoane:

300 g de brânză de vaci cu 0% materii grase
150 g de caşcaval ras
4 gălbenuşuri
4 albuşuri bătute spumă
sare, piper

1. – Amestecaţi brânza, caşcavalul ras şi gălbenuşurile. Săraţi şi piperaţi.

2. – Bateţi albuşurile spumă foarte tare. Amestecaţi cele două compoziţii şi puneţi-le într-o formă de sufleu cu diametrul de 20 cm minimum.

Coaceţi în cuptorul încălzit (225 sau termostat 7) timp de 30-40 minute.

Mâncaţi-l fără întârziere.

Variantă: Puteţi adăuga, în compoziţia Nr. 1,100 g de şuncă slabă sau 115 g de ciuperci pasate cu mixerul.

ROŞII UMPLUTE

(Se poate prepara şi cu vinete, dovlecei, ardei graşi etc.)

Pentru 4-5 persoane:

6 roşii mari
400 g de came (umplutură de cârnaţi)
300 g de ciuperci
1 ceapă
2 linguri de brânză de vaci cu 0% materii grase
sare, piper
opţional: usturoi şi pătrunjel

Prăjiţi carnea într-o tigaie, eventual săraţi şi piperaţi. Tăiaţi ceapa mărunt şi pasaţi-o cu mixerul.

Faceţi acelaşi lucru cu ciupercile, după ce le-aţi spălat, pentru a obţine un piureu. Amestecaţi ceapa cu ciupercile şi înăbuşiţi-le la foc moale, într-o tigaie unsă uşor cu ulei de măsline. Săraţi foarte puţin.

Tăiaţi în două roşiile, pe lăţime. Aşezaţi-le într-un vas uns cu puţin ulei de măsline. Coaceţi-le în cuptorul încălzit, timp de 30 de minute. Faceţi un amestec omogen din carnea pentru cârnaţi şi 2/3 din piureul de ciuperci. Repartizaţi uniform amestecul peste roşiile scoase din cuptor.

Folosiţi 1/3 din piureul de ciuperci pentru a-l pune peste roşii, ca şi cum ar fi pesmet. Dacă veţi dori, puteţi adăuga usturoi şi pătrunjel fin tocat.

Băgaţi-le în cuptorul foarte încins, timp de 30-40 minute.

Coaceţi, eventual, pe grătar, plasând platoul la mijlocul cuptorului, pentru ca să nu se ardă compoziţia.

MUSACA

Pentru 6 persoane:

2 kg de vinete mijlocii
1 ceapă mare tocată
1 kg de came tocată (vacă sau miel)
1/2 pahar de vin alb
1 kg roşii curăţate de coajă şi tăiate
pătrunjel tocat
ulei de măsline

Tăiaţi vinetele în rondele subţiri, săraţi-le şi lăsaţi-le să stea timp de o oră.

Înăbuşiţi ceapa cu 2 linguri de ulei de măsline apoi adăugaţi carnea tocată.

Separaţi carnea, cu furculiţa, în timp ce se rumeneşte.

Adăugaţi roşiile, vinul, pătrunjelul. Săraţi şi piperaţi.

Lăsaţi totul la înăbuşit timp de 45 de minute.

Clătiţi vinetele şi scurgeţi-le. Prăjiţi-le uşor pe ambele părţi, în uleiul de măsline.

Ungeţi un vas termorezistent. Puneţi straturi alternative de vinete şi de carne cu roşii.

Presăraţi deasupra brânză rasă.

Băgaţi musacaua în cuptor, la foc potrivit, timp de 45 de minute.

SPUMĂ DE TON ÎN ASPIC

Pentru 6-8 persoane:

100 g de brânză de vaci cu 0% materii grase
1 cutie de ton natur (400 g net)
1 plic de gelatină
25 cl de vin alb
1 lingură de ulei de măsline presat la rece
1 lingură de pătrunjel tocat
1 linguriţă rasă, de sare
piper
muştar

Pentru ornamentare:
rondele de ou fiert
rondele de roşii
salată verde, pătrunjel

Preparaţi aspicul conform modului de folosire înscris pe cutie, înlocuiţi jumătatea de pahar de apă cu vin alb.

Scurgeţi tonul şi fărâmiţaţi-l (folosiţi, eventual, un tocător).

Amestecaţi bine tonul, muştarul, uleiul, pătrunjelul, sarea, piperul, oţetul.

Când gelatina ajunge la temperatura camerei (după circa 1/2 oră), adăugaţi tonul şi brânza, apoi amestecaţi-le.

Turnaţi compoziţia într-o formă de chec unsă uşor cu ulei.

Lăsaţi-o 2-3.ore la frigider, ca să se închege.

Scoateţi-o din formă si serviţi-o pe foi de salată, ornamentată cu roşu, ouă fierte şi pătrunjel.

Adăugaţi un sos la alegere (sos verde sau maioneză).

TURTĂ DE CASTRAVEŢI CU BRÂNZĂ DE VACI

Pentru 8 persoane:
2 castraveţi de circa 500 g fiecare
750 g de brânză de vaci cu 0% materii grase, bine scursă
10 foi de gelatină
sucul de la o jumătate de lămâie
50 cl de apă
1 ceapa rasă foarte fin sau pasată cu mixerul
1/4 căţel de usturoi ras foarte fin
sare, piper, coriandru

Radeţi fin cei doi castraveţi şi păstraţi 1/4 dintr-unul, pentru ornamentare. Săraţi-i, lăsaţi-i să se scurgă într-o strecurătoare, timp de 40 de minute, svântaţi-i bine cu hârtie absorbantă.

Înmuiaţi gelatina m apă rece apoi dizolvaţi-o treptat, la cald, în cei 50 cl de apă.

Amestecaţi brânza de vaci, castraveţii, gelatina topită, ceapa, lămâia, usturoiul şi condimentele.

Ungeţi uşor, cu ulei de măsline, pereţii unei forme încăpătoare. Tapisaţi-o cu felii fine de castraveţi.

Turnaţi în ea compoziţia. Acoperiţi-o cu feliile rămase. Lăsaţi-o să se închege, la rece, minimum două ore şi jumătate.

Scoateţi-o din formă şi terminaţi ornarea cu felii de roşii, foi de salată etc.

Serviţi-o, dacă vreţi, cu un sos mai mult sau mai puţin condimentat, în funcţie de gustul dumneavoastră.

TURTA DE CONOPIDĂ

Pentru 8-10 persoane:

1 conopidă mare
100 g de brânză de vaci cu 0% materii grase
1/2 pahar de lapte praf smântânit, foarte onctuos, aproape ca o cremă, şi foarte omogen
6 ouă
sare, piper

Puneţi conopida (după ce aţi rupt-o în bucheţele, aţi spălat cu apă şi oţet şi aţi scurs-o) în apă clocotită. Săraţi-o. Lăsaţi-o să mai fiarbă 5 minute după ce apa a început din nou să clocotească. Scoateţi-o şi scurgeţi-o.

Faceţi din ea un piureu (eventual pasaţi conopida cu mixerul). Amestecaţi-o cu brânza, laptele, ouăle, sarea şi piperul.

Amestecaţi bine totul şi turnaţi compoziţia într-o formă unsă, în prealabil, cu unt. Lăsaţi-o la copt circa 1 oră, în bain-marie; temperatura cuptorului este de 200 (Termostat 5/6).

Scoateţi-o din formă la un sfert de oră după ce aţi luat-o din cuptor. Serviţi-o cu un sos de roşii.

Acest fel se poate mânca rece sau călduţ (la temperatura camerei).

CĂPŞUNI GLACÉ

Pentru 8-10 persoane:

500 g de căpşuni
100 g de brânză de vaci cu 0% materii grase, bine scursă
5 albuşuri
2 linguri de suc de lămâie
5-6 linguri de îndulcitor (praf)

Pasaţi căpşunile cu mixerul sau faceţi un piureu, cu ajutorul unui tocător. Bateţi albuşurile spumă.

Amestecaţi căpşunile, albuşul, brânza de vaci şi edulcorantul, până ce compoziţia este aproape omogenă.

Adăugaţi sucul de lămâie şi turnaţi amestecul într-o formă unsă, în prealabil, cu ulei. Puneţi totul în congelator, timp de 6-7 ore, aproximativ. Scoateţi căpşunile cu 1/2 oră înainte de a fi consumate.

Pentru a ieşi mai uşor, treceţi forma pe sub un curent de apă călduţă.

Serviţi-le cu un sos; decoraţi cu căpşuni tăiate în două.

Sosul: amestecaţi cu mixerul 300 g de căpşuni, împreună cu 2 linguri de edulcorant praf şi cu sucul de la 1/2 lămâie.

BAVAREZĂ DE ZMEURĂ CU SOS

Pentru 5-6 persoane:

500 g de zmeură
4 gălbenuşuri
30 cl de lapte
6 linguri de edulcorant praf
3 foi de gelatină alimentară

Înmuiaţi foile de gelatină în apă rece.

Într-o cratiţă, bateţi gălbenuşurile şi adăugaţi laptele. Puneţi compoziţia pe foc moale şi lăsaţi-o să se îngroaşe, până când se ia pe spatulă. Luaţi-o de pe foc.

Amestecaţi cu mixerul zmeura, pentru a obţine un piureu; adăugaţi îndulcitorul. Scurgeţi gelatina şi dizolvaţi-o în crema caldă. Amestecaţi zmeura cu crema.

Turnaţi amestecul în forma unsă uşor cu ulei şi lăsaţi-l să se închege, la frigider, timp de cel puţin 12 ore.

Serviţi-l rece cu sos de zmeură.

Sosul: pasaţi cu mixerul 300 g de zmeură, adăugaţi sucul-de lămâie şi 3/4 lingură de edulcorant.

Bibliografie si Webografie

1. Michel, Montigniac, *Mananc deci slabesc*, editura Forum, an 2000

2. http://dieta.romedic.ro/diete/Dieta_Montignac_0679.html

3. http://prodieta.ro/dieta-montignac-diete-cum-se-tine-fazele-regim-slabire-indice-glicemic/

4. http://www.desprecopii.com/info.asp?id=996

5. http://dieta.ele.ro/Dieta_Montignac_Faza_I_--a37.html

6. http://www.desprecopii.com/info.asp?id=997

7. http://www.sfatulmedicului.ro/Diabetul-Zaharat/hipoglicemia-nivelul-scazut-al-concentratiei-zaharului-in-sange_877

8. http://www.eva.ro/dietafitness/articol286.html

9. http://www.preferatele.com/docs/medicina/2/hipercolesterolul-bo12.php

10.http://www.flu.ro/articole/Sanatate_si_Fitness/Indulcitorii_artificiali_alternativa_fara_calorii.html

11. http://www.slabsaugras.ro/SitFiles/articol_no_ph.php?id=93&idsec=2

12. http://slabire.alb.ro/cura/regim/principii-montignac.php

13. http://www.scribd.com/doc/23031030/Cum-Mancam-Fructele

14. http://www.superbebe.ro/articol_1024/suc_de_fructe__mmm____ce_bun.html

15. http://www.plantelevietii.ro/greutate.html

16. http://dieta.romedic.ro/diete/Dieta_Montignac_0679.html

17. http://bucatariaparadis.bigforumpro.com/diete-si-regimuri-alimentare-f18/diete-retete-de-slabit-t33.htm

18. http://curesiaparatepentruslabit.blogspot.com/

19. http://www.cura-de-slabire.ro/diete/57-dieta-montignac.html